DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK XII WARSZAWA, LUTY 1936 R. Nr. 2

Zawody gimnastyczne na Igrzyskach Olimpijskich

Konkurencje i ich punktacje.

Do konkurencyj gimnastycznych XI Igrzysk Olimpijskich w Berlinie, zgłasza każde państwo uczestniczące — 8 zawodników.

Każdy z zawodników wykonać musi dwunastobój, na który składa się 10 ćwiczeń na przyrządach i dwa ćwiczenia wolne. Zawody odbędą się na drążku, poręczach, koniu wszerz, kółkach, przeskoku przez konia wzdłuż.

Na każdym z tych przyrządów należy wykonać — podobnie, jak i przy ćwiczeniach wolnych — po jednem ćwiczeniu obowiązkowem i jednem dowolnem. Przy koniu wzdłuż są uwzględniane tylko skoki.

Każde ćwiczenie poszczególnego zawodnika jest przez sędziów najpierw pojedyńczo punktowane tak, że na każdym przyrządzie i przy każdem ćwiczeniu wolnem stwierdzić można będzie najlepszego zawodnika. Pozatem wyłania się najlepszego zawodnika całego dwunastoboju i najlepszy zespół narodowy.

Należy więc rozróżniać konkurencje drużynowe i indywidualne. Te ostatnie dzielą się skolei na konkurencje na poszczególnych przyrządach i w ćwiczeniach wolnych oraz na mistrzostwo w dwunastoboju. W konkurencji drużynowej eliminowani są dwaj zawodnicy, którzy z pośród ósemki uzyskają najmniejszą ilość punktów z punktacji drużynowej, a tylko punkty, uzyskane przez 6 najlepszych zawodników każdej drużyny, są sumowane. Wyczyny 2 wyeliminowanych zawodników uwzględniane są jednak przy konkurencjach na poszczególnych przyrządach i ćwiczeniach dowolnych.

W konkurencji indywidualnej uczestniczyć mogą tylko zawodnicy należący do zespołów narodowych. Specjalne zgłoszenia są niedopuszczalne.

Ćwiczenia obowiązkowe na przyrządach mogą być we wszystkich swych fazach wykonane w odwróconym kierunku i powtórzone. Tylko najlepsze wykonanie zostaje uwzględnione w punktacji. Powtórzenie natomiast ćwiczeń dowolnych jest niedopuszczalne, muszą one ulec punktacji po jednorazowem wykonaniu.

W łonie poszczególnych zespołów narodowych wykonać musi każdy z zawodników innego rodzaju ćwiczenia dowolne.

Do każdego przyrządu wyznaczeni są trzej sędziowie, z których dwu punktuje jednocześnie, a 3-ci gotów jest każdej chwili, według ustalonego planu, jednego z nich zastąpić. Sędziowie punktują niezależnie od siebie. Każde ćwiczenie otrzymuje 0—10 punktów,

dopuszczalne są również ułamki punktów, do dziesiątej części. Środkowa arytmetyczna suma punktów obu sędziów daje rezultat każdego ćwiczenia.

Punktacja uwzględnia w ćwiczeniach obowiązkowych doskonałość, wzorowość i piękno, w ćwiczeniach dowolnych trudność i piękno. W ten sposób uzyskać może zawodnik maksymalnie przy 12 ćwiczeniach 120 punktów, drużyna przy uwzględnieniu wyników najlepszych 6 zawodników — 720 punktów.

Przyrządy.

Przyrządy, używane do zawodów, odpowiadać muszą przepisom Międzynarodowego Związku Gimnastycznego (Federation Internationale de Gimnastique).

Drążek wykonany jest z polerowanej stali, wysokość wynosi 2,40 m. (niscy zawodnicy mogą być podniesieni przez kierownika zespołu). Przekrój drążka wynosi 28—30 mm.

Poręcze muszą mieć wysokość 1,60 m., długość żerdzi 3—3,50 m. przy odstępach 42—46 cm.

Koń w poprzek ma długość przepisową 1,80 m., wysokość 1,10 m., a szerokość 35—37 cm., łęki wystawać muszą 12 cm. ponad grzbiet konia i są oddalone od siebie 40—42 cm.

Koń wzdłuż ma poza wysokością, która wynosi 1,30 m. te same wymiary, nie ma jednak łęków. Dopuszczalne jest korzystanie z odskoczni o wysokości 10 cm.

Ćwiczenia obowiązkowe na kółkach wykonywane są w spokojnym zwisie. Odległość kółek od ziemi wynosi 2,40—2,50 m. Kółka mają wewnętrzny przekrój 18 cm. grubość drzewa wynosi 28 mm.

Ćwiczenia wolne wykonywane będą na parkiecie z drzewa o rozmiarze 8×8 m.

Czas ćwiczeń dowolnych wynosić ma 1—2 min.

Do każdej konkurencji ustawiany będzie miejscowy przyrząd przepisowy, odpowiadający dokładnie obowiązującym wymiarom. Niezależnie od tego może każda drużyna narodowa przywieźć własne przyrządy, odpowiadające naturalnie przepisom.

Teren i program zawodów.

Zawody odbędą się w Stadjonie Rzeszy na scenie teatru na wolnem powietrzu, im. Dietricha Eckarta; 20,000 widzów ma możność przyglądania się. Przyrządy umieszczone będą na okrągłym trawniku sceny. W czasie niepogody przyrządy ustawione będą pod specjalnie pomyślanym dachem.

Dokładne rozplanowanie ćwiczeń na poszczególne dni uzależnione jest od ilości zgłoszeń.

Zawody rozpoczną się w poniedziałek, 10-go sierpnia o godz. 8 rano, przyczem wszystkie uczestniczące państwa wykonają tego dnia 6 ćwiczeń obowiązkowych i dowolne na koniu wzdłuż (skok). Stworzy się grupy po 7 narodowości, do których członkowie będą przydzieleni na podstawie losowania. Przy uczestnictwie do 14 narodowości stworzy się 2 grupy, przy przekroczeniu tej cyfry — trzy grupy.

We wtorek 11 sierpnia, wykonane będą przed obiadem pozostałe ćwiczenia dowolne, przy udziale wszystkich zespołów poza temi czterema, które poprzedniego dnia uzyskały najwyższą ilość punktów. W tym celu stworzy się grupy po 5 narodowości, ćwiczących również kolejno po sobie. Również i tu następuje przydział do grup drogą losowania.

Po obiedzie tego dnia stają wspomniane cztery najlepsze zespoły do tych samych pięciu ćwiczeń dowolnych.

Środa zarezerwowana jest dla konkurencyj kobiecych.

Żeńskie zawody gimnastyczne.

Podobnie, jak na Olimpjadzie w Amsterdamie w 1928 r., odbędą się w Berlinie żeńskie zawody gimnastyczne. Pod jednym względem różnią się zawodniczki w gimnastyce od pozostałych amazonek olimpijskich i swych kolegów: walczą one bezimiennie. Istnieje bowiem tylko konkurencja drużynowa, a w przeciwieństwie do turnieju mężczyzn, nie wyłania się najlepszej zawodniczki, ani na poszczególnych przyrządach, ani też w wieloboju. Zwycięzcą może być tylko reprezentacja państwowa i to ta, która wykazuje przeciętnie najwyższy poziom.

Każde państwo wysyła na zawody zespół, składający się minimalnie z sześciu, a maksymalnie z ośmiu zawodniczek. Muszą one wykonać 8 rozmaitych ćwiczeń, indywidualnie przez każdą zawodniczkę po jednem ćwiczeniu obowiązkowem i indywidualnem na równoważni, poręczach i przeskoku przez konia. Pozatem wykonane będzie na początku i na końcu po jednem ćwiczeniu zespołowem. Przy ćwiczeniach na przyrządach uwzględnia się w punktacji tylko wyniki 6 najlepszych zawodniczek.

Pierwsze ćwiczenie zespołowe określone jest jako wstęp. Obejmuje ono ćwiczenia całego ciała i nie trwa dłużej, niż 4—5 minut. Wybór i zestawienie ruchów jest dowolne, przytem mogą one być wykonywane przy akompanjamencie muzyki instrumentalnej, względnie śpiewu.

Drugie ćwiczenie zespołowe wykonywane jest z przyborami (maczugi, laski itp.), jednym przyborem przez cały zespół, względnie oddzielnemi przyborami przez wszystkie zawodniczki. Pozatem obowiązuje w tej konkurencji to samo, co w pierwszej.

Punktowanie ćwiczeń zespołowych powierzone jest trzem grupom sędziowskim, z których każda składa się z czterech przedstawicieli rozmaitych narodowości. Pierwsza ocenia współczynnik trudności i wartość danego ruchu dla rozwoju cielesnego, druga jego piękno i treść, trzecia dokładność wykonania i harmonję zespołową .

Ćwiczenia na przyrządach oceniane będą przez jedno kolegjum sędziowskie. Należeć doń będą conajmniej 4 osoby rozmaitej narodowości. Za doskonale wykonanie ćwiczenia zdobyć można do 10 punktów.

Przy ćwiczeniach dowolnych doliczyć można do 5 punktów za trudność.

W przeciwieństwie do programu konkurencyj męskich mogą być ćwiczenia obowiązkowe tylko raz wykonane. Podobnie rzecz ma się z ćwiczeniami dowolnemi, te ostatnie muszą jednak różnić się od siebie, nie wyłączając skoków.

Równoważnia umieszczona jest na wysokości 1,20 m., ma 8 cm. szerokości i 5 metrów długości.

Poręcze ustawiane są do ćwiczeń obowiązkowych na dwojakiej wysokości: 2,30 m. i 1,50 m. Wysokość przy ćwiczeniach dowolnych nie jest ustalona.

Koń do ćwiczeń obowiązkowych ma 95 cm. wysokości i niema łęków. Należy go przeskoczyć tylnym skokiem bez odskoczni. Dopuszczalny jest próbny skok. Skoki dowolne wykonywane są z

odskoczni, z oparciem lub bez oparcia rękami o przyrząd. Również wysokość konia jest w danym wypadku dowolna.

Miejsce i termin konkurencyj kobiecych przystosowane są do programu konkurencyj męskich. Odbędą się one we środę 12 sierpnia rb. w otwartym teatrze im. Dietricha Eckarta.

Rozkład zawodów związkowych

Na posiedzeniu Naczelnictwa Zw. w dniu 5 stycznia b. r. ustanowiono przeprowadzić w b. r. następujące zawody:

1) *Zawody gimnastyczne druhów i druhen w stopniu niższym, średnim i wyższym.*

2) *Zawody gimnastyczne druhów i druhen o pierwszeństwo Zw.*

Zawody gimnastyczne odbędą się 6 września b. r. w Poznaniu. Opis ćwiczeń zawodniczych dla druhów i druhen ogłoszony został w Dodatku Techn. Nr. 11., a program zawodów w Dodatku Techn. Nr. 12 w 1935 r. Ćwiczenia obowiązkowe w zawodach o pierwszeństwo Zw. obowiązują ćwiczenia olimpijskie.

3) *Zawody lekkoatletyczne dla druhów i druhen.*

Program zawodów lekkoatletycznych:

	Druhowie:	*Druhny:*
Biegi:	100 mtr.	60 mtr.
	110 „ (płotki)	80 „ (płotki)
	200 „	100 „
	400 „	200 „
	800 „	—
	1500 „	—
	5000 „	—
Rozstawny:	4 × 100 mtr.	4 × 75 mtr.
	4 × 400 „	4 × 100 „
	800 + 400 + 200 + 100 mtr.	—
Skoki:	Skok w dal z rozbiegu	w dal z rozbiegu,
	Skok w zwyż z rozbiegu	w zwyż z rozbiegu
	Skok o tyce.	—
Rzuty:	Kulą 7,5 kg.	kulą 4 kg.
	dyskiem	dyskiem
	oszczepem	oszczepem
	młotem	
	granatem (oburącz)	
Pięciobój:	200 mtr. skok w dal, rzut oszczepem, rzut dyskiem, bieg 1500 mtr.	Trójbój: 60 mtr. skok w zwyż, rzut oszczepem.

4) *Zawody pływackie dla druhów i druhen.*

	Druhowie:	*Druhny:*
Styl dowolny:	100 mtr.	100 mtr.
	200 „	200 „
	400 „	—
	1500 „	—
Styl klasyczny:	100 mtr.	100 mtr.
	200 „	200 „
Wznak	100 „	100 „
Sztafeta:		
Styl dowolny:	4 × 200 mtr.	4 × 100 mtr.
„ zmienny	3 × 100 „	3 × 100 „

Skoki obowiązkowe:

Druhowie:

1) Łamany z rozbiegu.
2) Przerzut (salto) w tył o krzyżu wyprostowanym.
3) Skok Auerbacha z miejsca o krzyżu wyprostowanym.

Druhny:

1) Jaskółka w przód z rozbiegu.
2) Jaskółka w tył z miejsca.
3) Delfin łamany.



Mistrzynie z zawodów o Mistrzostwo Polski.
Od lewej: Skirlińska Janina, Sierońska Klara, Noskiewiczówna Wiesława.

5) *Zawody wioślarskie.*

Program zawodów wioślarskich ogłoszony będzie wkrótce.
Zawody lekkoatletyczne, pływackie i wioślarskie odbędą się w dniach 11 i 12 lipca b. r. w Bydgoszczy.

J. Fazanowicz
naczelnik

Przykłady ćwiczeń dla druhen

Drążek.

Ze zwieszenia przodem, dwójkami:
1) Przechwyt pr. w podchwyt, przechwyt pr. w nachwyt, zeskok.
2) To samo lewą.
3) Przechwyt pr. do zwieszenia rozpiętego, przechwyt pr. do chwytu normalnego, zeskok.
4) To samo lewą.
5) Przechwyt skrzyżny pr. przechwyt pr. do chwytu normalnego, zeskok.
6) To samo lewą.
7) Przechwyt pr. do zwieszenia rozpiętego, przechwyt lewą do chwytu normalnego, zeskok.
8) To samo przeciwnie.
9) Przechwyt pr. z ćwierćobrotem w lewo do zwieszenia dwuchwytem, zeskok.
10) To samo przeciwnie.

Uwaga: Po każdym przechwycie, wytrzymać chwilę w zwieszeniu.

Poręcze.

Jedna poręcz podniesiona:
Z postawy pobok przodem do wyższej żerdzi dwójkami:
1) Dochwyt i odbiciem obunóż, przemach kuczny nad niższą żerdzią do zwieszenia leżąc, przemach kuczny w tył do zeskoku.
2) Przemach kuczny lewą do zwieszenia, przemach okroczny lewą do zeskoku.
3) To samo przeciwnie.
4) Jak pod 1., przechwyt lewą na niższą żerdź, przemach odwrotny w prawo do zeskoku.
5) To samo przeciwnie.
6) Jak pod 1., siad ze zwrotem w lewo, zeskok w pr.
7) To samo przeciwnie.
8) Przemach kuczny lewą do zwieszenia, przechwyt równorącz na niższą żerdź, przewlek lewą do przysiadu zwieszonego i postawa.
9) To samo prawą.
10) Jak pod 1., przechwyt równorącz do zwieszenia leżąc na podudach przewlek do przysiadu zwieszonego i postawa.

Kółka.

Kółka na wysokości barków.
Dochwyt i odejście z kółkami w tył do ramion wyprostowanych.
1) Wyskok do zwieszenia o ram. ugiętych, zeskok w przednim zamachu.

2) Jak pod 1., tylko zeskok w tylnym zamachu.
3) Rozbiegiem w przód w przednim zamachu zwis o ram. ugiętych, zeskok w tylnym zamachu.
4) Jak pod 3., tylko zeskok w przednim zamachu.
5) Jak pod 1., tylko w przednim zamachu zwieszenie o ram. prostych i zsunięcie się w tył do zwieszenia postawnego.
6) Jak pod 2., tylko w tylnym zamachu zwieszenie o ram. prostych i zsunięcie się w przód do zwieszenia łukiem.
7) Jak pod 1., tylko zeskok z ćwierćobrotem.
8) Jak pod 2., tylko zeskok z ćwierćobrotem.
9) Wyskok do zwieszenia przewrotnego, stopy oparte o kółka, w tylnym zamachu zeskok.
10) Rozbiegiem w przód i w przednim zamachu zwieszenie przewrotne, w przednim zamachu zwis, w tylnym zamachu zeskok.

Drabina pozioma.

Ze zwieszenia poprzek dochwyt za łaty (boki) drabiny.
1) Chód w przód naprzemianrącz.
2) Chód w tył naprzemianrącz.
3) Chód poskokami w przód.
4) Chód poskokami w tył.
5) Chód poskokami w przód zamachem.

Ze zwieszenia poprzek, dochwyt za szczeble drabiny.
6) Chód dostawny w przód.
7) Chód dostawny w tył.
8) Chód przestawny w przód.
9) Chód przestawny w tył.
10) Chód przeskokami w przód.

Koń wszerz z łękami.

Pobok, dochwyt pr. za przedni łęk lewą na kark lub — lewą na tylny łęk pr. na grzbiet.
1) Wyskok do podporu, zeskok w tył.
2) Wyskok klęczny jednonóż, zeskok w tył.
3) Wyskok klęczny obunóż, zeskok w tył.
4) Jak pod 3., zeskok w przód.
5) Wyskok kuczny, zeskok w tył, lub w przód.
6) Jak pod 5., tylko zeskok w bok.
7) Wyskok kuczny do postawy, zeskok w przód.
8) Wsiad okroczny lewą (od strony karku), przemach okroczny lewą w tył do zeskoku.
9) Wsiad okroczny pr. (od strony grzbietu), przemach okroczny pr. w tył do zeskoku.
10) Przeskok kuczny.

Skok z mostku.

Mostek drewniany lub mostek sprężynowy.
Z rozbiegu wyskok na mostek równonóż i odbiciem skok.
1) Skok w przód.
2) Skok w bok, w lewo, w prawo.

3) Skok w przód z ćwierćobrotem.
4) Skok w przód z półobrotem.
5) Skok w przód do przysiadu podpartego.
6) Skok w bok do przysiadu podpartego.
7) Skok w przód z przewrotem w przód.
8) Skok z ćwierćobrotem i przewrót w przód.
9) Skok w przód z wymachem ramion w górę.
10) Skok w przód, w locie rozkrok i wymach ramion w górę.

Przeskok wolny ponad przyrząd.

Na tegoroczne zawody olimpijskie obowiązkowym skokiem dla druhen jest przeskok wolny ponad koniem z zaznaczeniem poziomki nóg w locie.

Jest to skok bardzo trudny i wymaga długiego przygotowania, przyczem czynnik odwagi decyduje tu bezwzględnie.

Jak należy ćwiczyć, by opanować skok w zupełności?

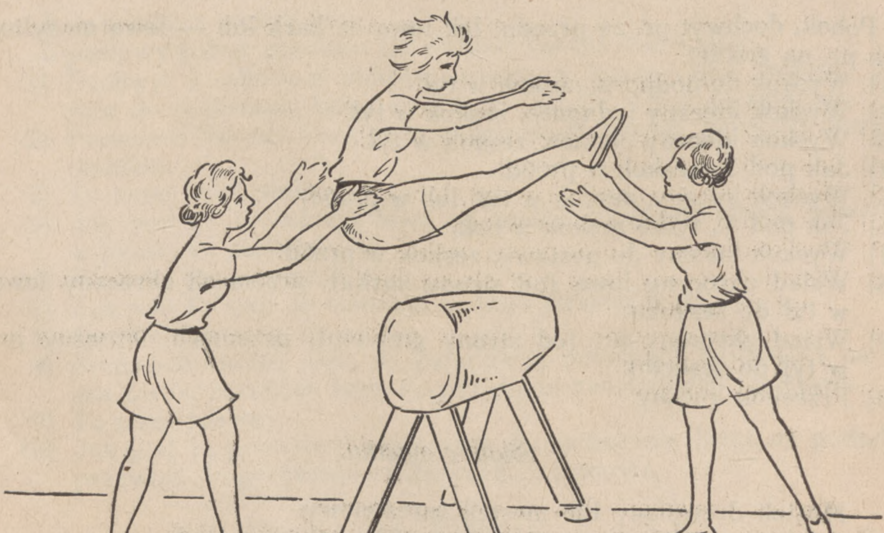
Najpierw naukę należy rozpocząć od ustawienia niższej przeszkody, którą w miarę osiągania sprawności przez ćwiczące — stopniowo się podwyższa.

Drugim bardzo ważnym warunkiem jest ochrona ćwiczącej, która czuje się wtedy pewniejsza i śmielej wykonuje skok.

Sama ćwicząca powinna wykonywać rozbieg zawsze z jednakowej odległości, by wyrobić sobie pewny dobieg: należy więc wymierzyć krok, a zwłaszcza odbicie, które powinno być na takiej odległości, by po wymachu nogi w przód nie zaczepiać nią o przeskodę.

Ochraniając ćwiczącą, można początkowo chwytać ją w locie; w miarę opanowywania skoku, ochraniać bez dochwytu, a po całkowitem opanowaniu pozwolić na wykonywanie skoku bez ochrony.

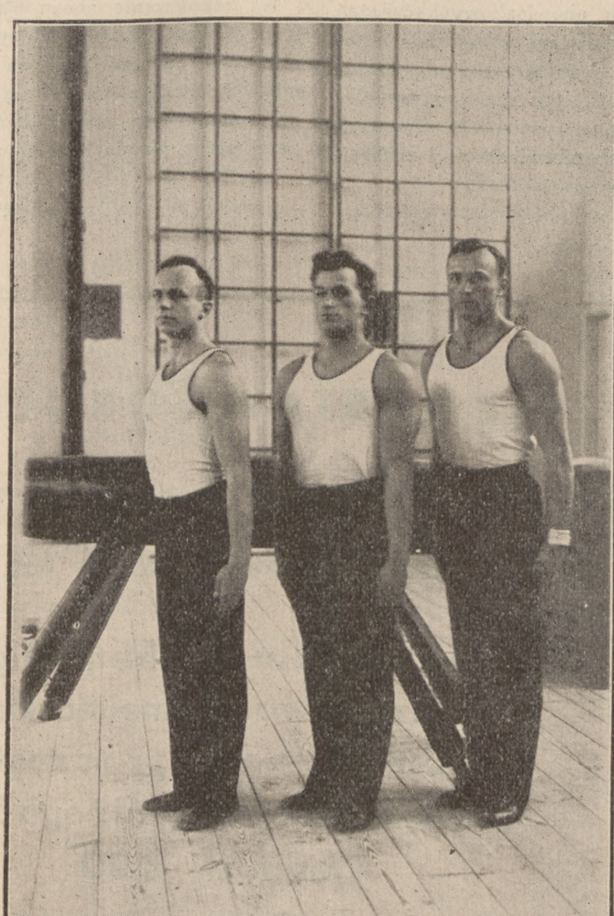
W początkach ochraniać należy we dwójkę, przyczem jedna z ochraniających powinna stać przed przyrządem, t. j. od strony dobiegu, a druga za przeszkodą, jak wskazuje poniższa rycina.



Sprawozdanie z kursu przedolimpijskiego dla druhów

W dniach od 27 grudnia 1935 r. do 5 stycznia 1936 r. odbył się w C. I. W. F. w Warszawie przedolimpijski kurs dla druhów, na który przybyli następujący druhowie: z Dz. Mazowieckiej: 1) Dołowy Teodor, 2) Grochowski St., 3) Kosman E., 4) Noskiewicz Zb., 5) Pietrzykowski W; z Dz. Krakowskiej: 6) Lewicki Jerzy; z Dz. Śląskiej 7) Breguła W., 8) Kuklok Z., 9) Slusarek W.; z Dz. Pomorskiej: 10) Bettyna T., 11) Grudziński M.; z Dz. Wielkopolskiej: 12) Radojewski B., 13) Garstka M.

Rozkład dzienny zajęć: Godz. *8.*—, godz. *8.30* Śniadanie, godz. *9.30* Ćwiczenia wstępne wspólne, godz. *10.*— Ćwiczenia na przyrządzie, godz. *10.30* Ćwiczenia wolne, godz. *12.45* Obiad, godz. *15.*— Ćwiczenia na przyrządzie, godz. *16.15* Podwieczorek godz. *17.*— Ćwiczenia wolne, godz. *18.*— Skoki, godz. *18.45* Kąpiel, godz. *19.*— Kolacja, godz. *22.*— Spoczynek.



Mistrzowie z zawodów o Mistrzostwo Polski.
Od lewej: Noskiewicz Zbigniew, Dołowy Teodor, Breguła Wilam.

Ze względu na to, że ćwiczenia na przyrządach wymagają znacznie więcej wysiłku niż ćwiczenia wolne, przyczem w dużej mierze cierpią ręce, zwłaszcza na drążku, ćwiczyliśmy każdego dnia tylko na dwu przyrządach t. j. jednego dnia na drążku i koniu, drugiego — na kółkach i poręczach. Ćwiczenia wolne ćwiczyliśmy dwa razy, a skoki każdego dnia wieczorem.

Z ćwiczeń na przyrządach i wolnych przerabialiśmy w pierwszej mierze ćwiczenia obowiązkowe, z ćwiczeń dowolnych uczyliśmy się nowych pierwiasków.

Poziom wyćwiczenia zawodników podniósł się znacznie od pierwszego obozu w Kozłówce, wykazały to już zawody o Mistrzostwo Polski, jednakże nie wszyscy zawodnicy mieli warunki, umożliwiające im nauczenie się obowiązkowych ćwiczeń zawodniczych i dlatego kilkudniowy pobyt na kursie i wspólne ćwiczenia, obserwacja i wskazówki udzielone przyczyniły się do podniesienia sprawności, opanowania trudniejszych pierwiastków i zachęciły do dalszej pracy nad sobą.

Z przybyłych druhów, za wyjątkiem druha Grudzińskiego, wszyscy opanowali obowiązkowe ćwiczenia, o tyle, że mogą już śmiało wiązać poszczególne pierwiastki i sami przygotowywać się w swych gniazdach.

Dla skontrolowania ich postępu oraz dla skorygowania pewnych ruchów, a następnie dla opracowania ćwiczeń dowolnych, pożądane jest urządzenie w marcu ponownego kursu, a dla ostatecznego przygotowania, zgromadzenie zawodników przed wyjazdem przynajmniej na 8 tygodni w obozie olimpijskim.

Na kurs przybył w dniu 3 b. m. Prezes Zw. Dh. A. Zamoyski i vice-pr. T. Makowski, którzy dokonali przeglądu ćwiczeń. Po raporcie odbyły się pokazy druhen, a następnie — druhów.

Na zakończenie obozu otrzymaliśmy z Kom. Olimp. film nadesłany z Berlina z pokazami ćwiczeń męskich. Zawodnicy mieli możność zapoznać się z ćwiczeniami wolnemi i na przyrządach wykonywanemi przez niemieckich zawodników.

J. Fazanowicz.
Nacz. Zw.